

暑 我最懂你之 三伏天 吃什么

# 自制冰品 SO EASY

## 首先你要有台冰箱



□记者 王振华 文/图

刚一入伏,高温就让我们感受到了夏日的威力:口渴、烦躁、浑身黏腻、食欲不振……知道吗?现在还不是最热的时候,掐指一算,三伏天还有几十天才过去呢!难道我们就这样被高温折磨着?当然不成,小记教你亲手制作抗高温的“武器”,去跟高温过过招儿。

### 01 各种机器来帮忙

炎热的夏天,稍微一动就出汗,身体内的水分消耗量很大。据了解,成人一天至少应该饮水1800毫升至2000毫升。喝白开水嫌没味儿,吃水果嫌费劲儿,这都不是事儿,做一份水果冰品,一切问题都解决了。现在市场上有各种制作冰品的机器,像料理机、榨汁机、原汁机、慢汁机……只有你想不到,没有你买不到。

- 抗高温武器:果汁 ●好帮手:料理机
- 抗高温指数:★★★★☆

市面上各种料理机都可以制作果汁,苹果、梨、西瓜、草莓、芒果、香蕉,很多水果切块后直接放入料理机即可,也可以放入酸奶或者蜂蜜,增加口感。

- 抗高温武器:冰昔 ●好帮手:搅拌机
- 抗高温指数:★★★★☆

机身设定的搅拌、碾碎、切碎等多个挡位可以处理各种水果、蔬菜,甚至冰块。调到“冰昔”挡,将水果、冰块放入搅拌杯中,一会儿工夫,一杯冰昔就做好了。

- 抗高温武器:冰激凌 ●好帮手:慢汁机
- 抗高温指数:★★★★☆

将芒果、香蕉、猕猴桃等水果洗净、切块,冰冻24小时,使用慢汁机的冰激凌专用滤网,将冰冻水果放入慢汁机中研磨,就能做出水果冰激凌,不仅口感极佳,还保留了水果的天然营养。

- 抗高温武器:冰沙 ●好帮手:原汁机
- 抗高温指数:★★★★☆

将西瓜、葡萄、甜橙等想吃的水果放入原汁机中榨成汁,然后倒入密闭的容器内放入冰箱冷冻,含糖量少的水果可添加一些蜂蜜。将果汁冻好后拿出来,用叉子轻轻刮,脆脆的冰沙就成了。

### 02 一台冰箱轻松搞定

- 抗高温武器:酸奶冰块  
制作方法:将酸奶倒入模具后,放入冰箱冷冻即可,酸奶冰块口感非常棒,既解暑又开胃。要是想吃出不一样的口味,冻酸奶前可在里面加入喜欢的水果粒或干果,如榛子、葡萄干、蓝莓等,每一口都是不一样的凉爽。

- 抗高温武器:冰咖啡  
制作方法:先将一定量的咖啡倒入杯中,加入热水将其溶解,倒入制冰模具中,温度降至常温后放入冰箱将其冻成冰块。饮用时,取出几块放入杯中,加点奶,口味极佳。

- 抗高温武器:水果冰棍儿  
制作方法:将西瓜切片,挤出西瓜汁儿,然后倒入冰棍儿模具中,再将猕猴桃、李子、芒果等水果切片加入其中,冷冻后取出,一根水果冰棍儿就制作好了,不但营养丰富、口感好,而且颜值也相当高。



自制冰棍儿颜值高



用模具自制冰棍儿



### 相关链接 你真的会吃冰品吗?

夏日里,吃一份自制冰品,冰冰爽爽的果肉很容易就让人凉快下来,但是,也有养生专家认为吃冰会危害人体健康,导致肠炎、头痛、肥胖等问题。事实上,只要掌握了吃冰的几个原则,适量吃冰并不会给身体造成危害。

1. 月经前后1周最好不要吃冰。
2. 空腹的时候吃冰品非常刺激肠胃,建议空腹时不要吃。
3. 刚用完餐不要马上吃冰品,饭后胃部正需要大量的血液来消化食物,最好饭后半小时再吃。
4. 很多人以为冰饮是吃火锅的最佳伴侣,其实这种搭配对肠胃伤害很大,所以,吃火锅的时候不要喝冰饮比较好。
5. 吃冰品的时候,先把吃下的冰品含在口中,别急着咽下去,等到冰溶化后再慢慢咽下去,减弱冰对身体的刺激。



酸奶冰激凌 (资料图片)